# DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

Rok IV. Nr. 9.

## O walory naczelnika.

Nie łatwo to być naczelnikiem, jeśli się chce naprawdę odpowiedzieć temu stanowisku godnie — bo naczelnik, to nie kierownik ćwiczeń tylko, to organizator życia gimnastycznego, a zatem organizator właściwego nerwu pracy sokolej. Wobec tego on staje się duszą i musi posiadać zalety takie, aby ta dusza pociągała, a nie zrażała, aby podobała się przedewszystkiem młodzieży, która nie rozumem, ale sercem poznaje wartość swego kierownika.

Być naczelnikiem, jest to zadanie bardzo zaszczytne, ale polegać musi na specjalnych właściwościach rozumu i serca, i sercem i rozumem musi się mocno kierować kierownik życia sokolego. Na pierwszy plan wybijają się u naczelnika zalety jego towarzyskie, gdyż bez tego nie zachęci żadnego z ćwiczących do pilnego uczęszczania. Ten jednakowoż rys zewnętrzny musi się opierać na pewnej wiedzy, którąby nazwać można duszoznawstwem. Niezmiernie bowiem różnią się od siebie osobniki ludzkie i należy spostrzec w jaki sposób do jakiegoś indywidualizmu zagadać potrzeba. Wniosek stąd jeden, że naczelnik winien studjować bardzo duszę ludzką, winien z zamiłowaniem oddawać się psychologji.

Obycie towarzyskie przyciąga wprawdzie członków, ale jeszcze nie związuje stale sokoła z salą do ćwiczeń, jeżeli to jest zupełnie świeży członek; wiąże zaś i umocowuje go organizacja. Co to znaczy? Nie znaczy to utworzenie towarzystwa z godnościami na czele — ale znaczy to umiejętne użycie każdego sokoła w ten sposób, by on miał coś do roboty, by czuł się odpowiedzialnym za jakiś mniejszy, czy większy dział pracy. Tej sztuki dokazać musi znowu naczelnik, by na sali ułożył w ten sposób stosunki wzajemne, aby znaczna część druhów miała wrażenie, że ona prowadzi, a naczelnik tylko się przypatruje lekcji. Ten trudny do opanowania, ale jednak mo-

żliwy warunek, jeśli przyswoją sobie naczelnicy, stanie organizacja sokola odrazu na wyżynie przed wszystkiemi innemi.

Trzeci warunek jest najbardziej odpowiedzialny — to umiejętność prowadzenia ćwiczeń. Naczelnik bowiem nietylko ma umieć ułożyć tok lekcyjny, według planu, on musi dostosować lekcję do wieku i płci ćwiczących, on musi, śledząc przebieg lekcji, oceniać, czy nie dał za trudnych zagadnień, czy lekcji całej nie należy obniżyć. Ta umiejętność jest najważniejsza, gdyż od niej zależy życie ludzkie. Naczelnik, który pozwoli na forsowanie młodzieńców, przyczyni się do wytworzenia się choroby w młodym organizmie, jeśli znowu nie dociągnie lekcji, nie da żadnej korzyści ćwiczącemu — tak zatem od jego wiedzy zależy zdrowie ludzi poszczególnych, więc zdrowie Sokolstwa. Odpowiedzialne to stanowisko wpływa zarówno na rozwój organizmu, jak i na całą organizację, bo niechno w jakiem gnieździe naczelnik nabawi choroby ćwiczących — tam z pewnością nietylko on sam — ale i Sokół będzie przeklęty. By temu najważniejszemu zadaniu sprostać, winien naczelnik ciągle postępować, ciągle uzupełniać swoje wiadomości, nie poprzestać na tem, co w danej chwili (np. złożenia jakiegoś egzaminu) było wystarczającem. Wiedza postępuje i często przekreśla to, co wczoraj zalecała, więc naczelnik, prowadzący jakby zdrowie sokołów, musi o tem pamiętać, żeby nie stać ani chwili na miejscu, ale ciągle swoje wiadomości pogłębiać i uzupełniać.

Oto trzy główne walory naczelnika, których ambicją jest, bo być powinno, by organizacja, w której oni są duszą, była naprawdę potężną i stanowiła wykładnik siły fizycznej i moralnej narodu.

*M. W.*

# Ćwiczenia karabinem.

## WYKONANE NA ZLOCIE DZ. ŚLĄSKIEJ 1928 R.

*(Opracował Jan Madej).*

### Obraz I.

A) Ćwiczenia wstępne.

Melodja: Za Niemen hen precz. Takt: ¾, postawa pierwotna: zasadnicza, „w obie broń".

I. 1. Wykrok lewą, ramiona wprzód (ciągiem), 2, 3, wytrzymaj.

II. 1. Pięty wznieś, ramiona w górę, 2, 3, wytrzymaj.

III. 1. Na stopy wróć, przenieś ramiona wprzód, 2, 3, wytrzymaj.
IV. 1. Przystaw lewą nogę, prawe ramię w bok, lewa pięść do prawego barku,
2. ramiona wdół,
3. wytrzymaj.
V, VI, VII, VIII, jak pod I, II, III, IV, lecz w przeciwną stronę.
IX. 1. Ćwierć obrotu w lewo, przysiad, karabin na kark 2, 3, wytrzymaj.
X. 1. Powstań do postawy zasadniczej, ramiona wdół, 2, 3, wytrzymaj.
XI. 1. Wypad lewą wprzód, podnieś ramiona w górę, 2, 3, wytrzymaj.
XII. 1. Ćwierć obrotu w prawo na palcach prawej nogi do rozkroku, lewą na palcach, przenieś ramiona łukiem wdół do położenia ramiona w górę,
2. lewą nogę przystaw do prawej, ramiona wdół,
3. wytrzymaj.
XIII, XIV, XV, XVI, jak pod IX, X, XI, XII, lecz w przeciwną stronę, poczem do nogi broń, spocznij.

B) Szermierka.

Melodja: Bracia do bitwy nadszedł czas. Takt: $^2/_4$, postawa pierwotna:
Złożenie zwykłe w prawo (postawa szermiercza).

I. 1. Jedną pchnij,
2. złożenie zwykłe w prawo.
II. 1. Krok wprzód (lewa—prawa),
2. wytrzymaj.
III. 1. Z wypadem dwiema pchnij,
2. złożenie zwykłe w prawo.
IV. 1. Ćwierć obrotu w lewo (obrót na palcach lewej, prawa opisuje ¼ koła, ślizgając się po ziemi).
2. wytrzymaj.

O b r a z powtarza się cztery razy, melodja dwa razy, poczem do nogi broń, spocznij!

O b r a z II.

A) Ćwiczenia wstępne.

Melodja: Dziewięćset czternasty roczek. Takt: ¾, postawa pierwotna: zasadnicza, w obie broń.

I. 1. Ramiona skurcz (karabin poziomo przed piersią),
2. ramiona wdół,
3. wytrzymaj.

II. 1. Ramiona wprzód,
2. ramiona skurcz,
3. wytrzymaj.

III. 1. Ramiona w górę,
2. ramiona skurcz, karabin na kark (grzbiet),
3. wytrzymaj.

IV. 1. Ćwierć obrotu w lewo na pięcie lewej do zakroku prawą na palcach, lewe ramię wdół wprzód, prawe w górę wprzód (karabin pionowo przed sobą),
2. przystaw prawą nogę, ramiona wdół,
3. wytrzymaj.

Ćwiczenie powtarza się 4 razy, melodja 2 razy bez powtarzania części drugiej.

B) Szermierka.

Melodja: Hej strzelcy wraz. Takt: 4/4, postawa pierwotna: złożenie zwykłe w prawo. Przygrywka aż do słów: „stoi wróg", na słowo „wróg" złożenie zwykłe w prawo, poczem na słowa: „wnet z naszych strzelb" zaczyna się szermierka i trwa aż do końca melodji.

I. 1. 2. Krok wprzód,
3. z wypadem jedną pchnij,
4. wytrzymaj.

II. 1. Złożenie zwykłe w prawo,
2. wytrzymaj,
3. z wypadem prawą w tył cios,
4. złożenie zwykłe w prawo.

III. 1. z wypadem prawą w tył cios,
2. złożenie zwykłe w prawo,
3. 4. wytrzymaj.

IV. 1. Ćwierć obrotu w prawo, złożenie długie,
2. długi cios (z wypadem prawą),
3. złożenie zwykłe w prawo (prawa noga wraca z wypadu do zakroku w postawie szermierczej),
4. wytrzymaj.

Obraz powtarza się 4 razy, melodja raz, poczem do nogi broń, spocznij!

*Uwaga:* Przy czwartem powtarzaniu szermierki w takcie III. 1) zamiast: w tył cios na słowo „kłuj", można ćwiczyć: Z wypadem dwiema pchnij: co odpowiada treści i zgodne jest z melodją.

## Obraz III.

A) Ćwiczenia wstępne.

Melodja: Grzmią pod Stoczkiem armaty... Takt ¾, postawa pierwotna: zasadnicza, w obie broń.

I. 1. Prawą nogę skrzyżuj przed lewą, lewe ramię w bok, prawa pięść do lewego barku, 2. 3. wytrzymaj.

II. 1. Rozkrok prawą, lewa na palcach, prawe ramię łukiem dolnym w bok, lewa pięść do prawego barku, 2. 3. wytrzymaj.

III. 1. Ćwierć obrotu w lewo na palcach lewej do zakroku prawą na palce, przenieś karabin łukiem w dół w lewo do położenia, lewe ramię w bok, prawe ugięte nad głową, 2. 3. wytrzymaj.

IV. 1. Przenieść karabin górą do położenia prawe ramię w bok, lewe ugięte nad głową, dostaw prawą nogę, 2. 3. wytrzymaj.

V. 1. Koło czelne przed sobą w prawo do położenia ramiona w górę, 2. 3. wytrzymaj.

VI. 1. Ramiona skurcz, karabin poziomo przed pierś, 2. 3. wytrzymaj.

VII. 1. Skłon w przód, rzuć ramiona w dół, 2. 3. wytrzymaj.

VIII. 1. Tułów prostuj, ramiona w przód, 2. ramiona w dół, 3. wytrzymaj.

Obraz powtarza się 4 razy, poczem: do nogi broń i spocznij!

*Uwaga:* Melodja kończy się bez powtarzania słów „na Moskala sam jedzie".

B) Szermierka.

Melodja: „Dalej bracia do bułata..." Takt $^2/_4$, postawa pierwotna: złożenie zwykłe w prawo.

| | | | |
|---|---|---|---|
| I. | 1. W tył cios (bez wypadu) | . . . . . | Dalej . . . |
| | 2. złożenie zwykłe w prawo | . . . . . | bracia . . |
| II. | 1. 2. Krok w przód | . . . . . . . . . | do bułata . |
| III. | 1. Złożenie krótkie | . . . . . . . . | wszak nam . |
| | 2. krótki cios (bez wypadu). | . . . . . | dzisiaj . . |
| IV. | 1. Złożenie zwykłe w prawo, | . . . . . | tylko . . |
| | 2. wytrzymaj | . . . . . . . . . . . | żyć . . . |
| V | 1. 2. Krok wprzód | . . . . . . . . . | pokażemy . |
| VI. | 1. Jedną pchnij (bez wypadu) | . . . . . | że Sar- . . |
| | 2. złożenie zwykłe w prawo | . . . . . | mata . . |

VII. 1. Z wypadem dwiema pchnij, . . . . umie . .
2. złożenie zwykłe w prawo . . . . . jeszcze . .
VIII. 1. Złożenie krótkie . . . . . . . . . wol- . . . .
2. krótki cios (z wypadem) . . . . . . nym . .
IX. 1. Złożenie zwykłe w prawo (prawa noga wraca do zakroku) . . . . . . . . być . . .
2. wytrzymaj. . . . . . . . . . . . . . . . . . . .
X. 1. 2. Wytrzymaj. . . . . . . . . . . . . . . . .
I. 1. Jedną pchnij (bez wypadu) . . . . . Po- . . . .
2. złożenie zwykłe w prawo . . . . . ka- . . . .
II. 1. 2. Krok w tył . . . . . . . . . . . . żemy . .
III. 1. Z wypadem dwiema pchnij . . . . . że . . . . .
2. złożenie zwykłe w prawo . . . . . Sar- . . . .
IV. 1. 2. Krok w tył . . . . . . . . . . . mata . .
V. 1. Z wypadem w tył cios, . . . . . . . . u- . . . . .
2. złożenie zwykłe w prawo . . . . . mie . . . .
VI. 1. Złożenie krótkie, . . . . . . . . . jesz- . . . .
2. z wypadem prawą krótki cios . . . . cze . . . .
VII. 1. Złożenie zwykłe w prawo (prawa noga wraca do zakroku . . . . . . . . . wol- . . . .
2. wytrzymaj . . . . . . . . . . . nym . . . .
VIII. 1. ½ obrotu w lewo (pr. n. zatacza ½ koła po ziemi), . . . . . . . . . . . . . . być . . . .
2. wytrzymaj. . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

Obraz powtarza się 2 razy, poczem do nogi broń, spocznij!

## Międzyzlotowe zawody sokolstwa czechosłowackiego.

Trzecie międzyzlotowe Związkowe zawody odbyły się w czasie od 22 do 24 czerwca r. b. w Pradze.

Zawody dzieliły się na:
1. Zawody o pierwszeństwo Związku.
2. Zawody niższego, średniego i wyższego stopnia.
3. Zawody w zespołach t. zw. podjumowe.

Do zawodów druhów zgłosiło się:

| | | |
|---|---|---|
| 1. | O pierwszeństwo Związku . . . . . . . . | 25 z. |
| 2. | W stopniu niższym 173 zastępów . . . . . | 1211 z. |
| | jednostek . . . . . | 1260 z. |
| 3. | W stopniu średnim 128 zastępów . . . . . . | 896 z. |
| | jednostek . . . . . | 106 z. |
| 4. | W stopniu wyższym 10 zastępów . . . . . . | 70 z. |
| 5. | Do zawodów zespołowych . . . . . . . . | 78 z. |
| | Ogółem druhów: | 3646 |

Do zawódów druhen zgłosiło się:

| | | |
|---|---|---|
| 1. O pierwszeństwo Związku | . . . . . . . . | 7 z. |
| 2. W stopniu niższym 135 zastępów | . . . . . . | 945 z. |
| jednostek | . . . . . | 210 z. |
| 3. W stopniu wyższym 17 zastępów | . . . . . . | 119 z. |
| jednostek | . . . . . | 44 z. |
| 4. Do zawodów w zespołach, pływaniu, lekkoatletyce i grach ruchowych | . . . . . . . . . . . | 375 z. |
| Ogółem druhen: | | 1700 |

Zawody druhen odbywały się w sali gimnastycznej i boisku w Domu Tyrsza, oraz na boisku na Mrazovce. Zawody druhów odbywały się częściowo w hali powystawowej w Król.-Oborze i w stadjonie na Letnie.

Zawody o pierwszeństwo Związku druhen obejmowały:

1. Ćwiczenia wolne. 2. Ćwiczenia obowiązkowe i dowolne na poręczach, kółkach, koniu wszerz z łękami. 3. Rzut piłką uszatą 2 kg. 4. Bieg 60 m. 5. Skok w dal z rozbiegu.

Do ćwiczeń wolnych dochodziły jeszcze ćwiczenia rzędowe.

Wynik zawodów o pierwszeństwo Związku następujący:

1. Vondraćkova B. z gn. Król.-Vinohrady, zdobyła 109 punktów = 83,84%.

2. Janovska A. z gn. Sokół Prażski, zdobyła 108 punktów = 83,07%.

3. Markova A. z gn. Duchcov, zdobyła 107¼ punktów = 82,50%.

W zawodach niższego stopnia:

| | | |
|---|---|---|
| 1. Zastęp z gn. Król.-Vinohrady | . . . | 378,96 p. = 96,92% |
| 2. Zastęp z gn. Libeň (Praha VIII) | . . | 358,50 p. = 91,92% |
| 3. Zastęp z gn. Rożnov | . . . . . . . | 356,75 p. = 91,47% |

W zawodach wyższego stopnia:

| | | |
|---|---|---|
| 1. Zastęp z gn. Żyszkov | . . . . . . . . | 347,75 p. = 89,16% |
| 2. Zastęp z gn. Sokół Prażski | . . . . | 339 p. = 86,92% |
| 3. Zastęp z gn. Król.-Vinohrady | . . . | 335,75 p. = 86,08% |

Wyniki z zawodów lekkoatletycznych:

*Bieg 60 m.:*

1. Kuznikova A. z gn. Lazy 8,2 sek.
2. Sychrova L. z gn. Berno I. 8,3 sek.

*Bieg 100 y = 91,45 m.:*

1. Sychrova L. z gn. Berno I. 12,00 sek.
2. Hrebžinova A. z gn. Sokół Prażski 12,6 sek.
   Kuznikova A. z gn. Lazy 12,6 sek.

*Skok wzwyż z miejsca:*

1. Vlachova F. z gn. Trebić 107 cm.
2. Sychrova L. z gn. Berno I. 105 cm.

*Skok wzwyż z rozbiegu:*

1. Sychrova L. z gn. Berno I. 134 cm.
2. Maskova L. z gn. Jaktar 130 cm.
   Vlachova F. z gn. Trebić 130 cm.

*Trójskok:*

1. Maskova L. z gn. Jaktar 908 cm.
2. Hejtmankova A. z gn. Berno I. 870 cm.
   Ambrozkova Zd. z gn. Sokół Prażski 870 cm.

*Rzut piłką uszatą 2 kg. oburącz:*

1. Markova A. z gn. Duchcov 58,80 m.
2. Sychrova L. z gn. Berno I. 55,95 m.

*Pchnięcie kulą 4 kg. oburącz:*

1. Sychrova A. z gn. Berno I. 16.05 m.
2. Abrhamova J. z gn. Turany 16.00 m.

*Skok w dal z miejsca:*

1. Ambrożkova Zd. z gn. Sokół Prażski 233 cm.
2. Abrhamova J. z gn. Tużany 232 cm.

*Skok w dal z rozbiegu:*

1. Sychrova L. z gn. Berno I. 520 cm.
2. Maskova L. z gn. Jaktar 467 cm.

*Wspinanie po linie 5 m.:*

1. Hrebžinova A. z gn. Sokół Prażski 12.00 sek.
2. Vlachova F. z gn. Trebić 14,4 sek.

Wyniki zawodów w pływaniu.

*100 m. na piersiach:*

1. Stejskalova E. z gn. Pilzno I. 1,41,8.
2. Richterova J. z gn. Teplice 1,49.

*100 m. nawznak:*
1. Richterova J. z gn. Teplic 1,43,5.
2. Voćadlova B. z gn. Sokół Prażski 2,17,3.

*Styl dowolny:*
1. Stejskalova E. z gn. Pilzno I. 1.40,2.
2. Holeżovska B. z gn. Praha I. 1.58,2.

*Sztafeta 3 × 50 m.:*
1. Żupa (okręg) Podbelohorska i Prażska w czasie 2,43.
2. Żupa Masarykova 2,43,1.

Skoki do wody.

1. Bulikova L. z gn. Sokół Prażski 76.55.
2. Bartośkova M. z gn. Kr. Hradec 61,60.

Gry ruchowe:

*Rzucana* (Hazena).
1. Okr. Blanicki.
2. Okr. płk. Švece.

*Dłoniówka* (Odbijena).
1. Okr. Hanacki.
2. Okr. II w Bernie.

*Przebiegi.*
1. Okr. płk. Švece.
2. Okr. Podtatrzański.

Zawody w zespołach.

Zawody w zespołach dały kilka nowych pomysłów, w których swą oryginalnością wyróżniały się ćwiczenia, oparte o tok lekcyjny, następnie ćwiczenia obrazowe, igrzyskowe i naśladownicze.

Zawody odbyły się na sali w Lucernie, przy licznym udziale gości, głównie z szeregów sokolich.

Do zawodów zgłosiło się 15 okr.

Wszystkie zastępy były przygotowane nadzwyczaj starannie, jak również dobrane. Prawie każdy oddział inczej ubrany, zależnie od ćwiczeń, jakie wykonywał. W stroju ćwiczebnym obowiązkowym, wystąpił tylko jeden zastęp.

Ćwiczenia oparte o tok lekcyjny, przeprowadziły okręgi: okr. (żupa) Machalowa — ćwiczenia laskami, okr. Środkowomorawski — ćwiczenia wolne, pod t. Nowe kierunki, wykonane przez 8 druhen z nadzwyczajną precyzją i sprawnością, był to jednakże typ ćwiczeń męskich. Okr. Szumawski — ćwiczenia wolne, p. t. Ranne ćwiczenia.

Na ogół przeważały ćwiczenia o układzie obrazowym, zarówno wolne, jak z przyborami, t. j. laskami, maczugami świetlnemi, laskami hokejowemi, wywijadłami i szarfami.

Zawody druhów, o pierwszeństwo Związku śledzone były z nadzwyczajną uwagą, gdyż była to walka pomiędzy najlepszymi zawodnikami sokolstwa czechosłowackiego. Nic też dziwnego, że żywo komentowano i omawiano, szczególnie w gronie technicznem i wśród tych, którzy już z góry przewidywali przyszłych zwycięzców, wysunięcie się na czoło druhów Gajdosza i Tintery. Zarówno pierwszy, jak i drugi, odpadli przy zawodach eliminacyjnych do drużyny olimpijskiej, to też zwycięstwo Gajdosza było niespodzianką dla wszystkich, znających zawodników pierwszorzędnych, jak Vacha, Supčik i inni, którzy odpadli.

Zawody składały się z ćwiczeń wolnych obowiązkowych i dowolnych, ćwiczeń na drążku, poręczach, koniu wszerz z łękami i kółkach obowiązkowych i dowolnych, przeskoku rozkrocznego przez konia wzdłuż, w skoku wzwyż i wdal, w skoku o tyce, wspinaniu po linie i biegu 110 m. z przeszkodami (płotki 75 cm.).

Jak z powyższego zestawienia wynika, każdy z zawodników musi być wszechstronnie wyrobionym, by tym wszystkim wymaganiom sprostać.

Jako ćwiczenia obowiązkowe na przyrządach, były ćwiczenia, przeznaczone na olimpijskie zawody w Amsterdamie.

Wynik zawodów następujący:

1. Gajdosz Jan z gn. Berno I. . . . . 206,80 p. = 94%
2. Tintera Henryk z gn. Praha VIII. . 186,75 p. = 84,86%
3. Effenberger Józef Smichow I. . . . 185,25 p. = 84,20%
4. Supčik Frydrych Berno I. . . . . 182,75 p. = 83,07%

Zawody niższego stopnia zgromadziły zastępy młodzików, z których większość stawała pierwszy raz do zawodów. Na wszystkich jednakże widać było sumienną pracę i metodyczne przygotowanie.

W zastępach zwyciężyli:

1. Zastęp z gn. Król.-Pole . . . . . . 586,65 p. = 94,61%
2. Zastęp okr. Pohrańskiego . . . . . 578,50 p. = 93,13%
3. Zastęp z gn. Vinohrady . . . . . . 577,40 p. = 93,13%

Zawody średniego stopnia zgromadziły już zastępy doświadczonych zawodników, z których wybiera się do zawodów stopnia wyższego.

W zastępach zwyciężyli:

1. Zastęp z gn. Berna I. . . . . . . . 577,25 p. = 93,08%
2. Zastęp z gn. Niemiecki Bród . . . 574,60 p. = 92,67%
3. Zastęp z gn. Zwoleń . . . . . . . 574,55 p. = 92,65%

Do zawodów wyższego stopnia stanęło 10 zastępów. Również jak w zawodach o pierwszeństwo Związku, tak i w zawodach wyższego stopnia zainteresowanie było nadzwyczajne, gdyż zwycięski zespół otrzymuje nagrodę przechodnią t. zw. tarczę Lützowa, którą pierwszy raz miał zastęp z gn. Vinohrady, a drugi raz z gn. Berno I.

Powszechnie przewidywano, że bój o pierwszeństwo między temi dwoma gniazdami się odbędzie, gdy tymczasem, przebieg zawodów wykazał co innego.

Ponieważ niejednego z naszych zawodników zaciekawi poziom ćwiczeń, przeto omawiając każdy przyrząd oddzielnie, podaję układ wylosowanego ćwiczenia:

### Poręcze.

W środku z podporu na ramionach zamachem, w przednim zamachu wspieranie — stanie na rękach — półobrotu naprzemianrącz w lewo i opust do wagi bez oparcia — kołowrót w tył do podporu na ramionach — wspieranie wychwytem — przewrót w przód o krzyżu wyprostowanym i wspieranie w tylnym zamachu z półobrotem w lewo równorącz — koło zawrotne w prawo i zeskok odboczny w lewo.

W ćwiczeniu tem były dwa momenty trudne do opanowania, a mianowicie: po półobrocie spokojne opuszczenie się do wagi, a następnie połączenie obrotu ze wspieraniem w tylnem zamachu. To też padały zera, że żal było patrzeć, gdy tak doświadczeni i pewni zawodnicy nie kończyli ćwiczenia, które przed rozpoczęciem dla próby tylko wykonane, udawało się znakomicie.

### Drążek.

Ze zwieszenia podchwytem, przemyk przodem z przechwytem równorącz do zwieszenia przodem — wspieranie wychwytem — dwa kołowroty olbrzymie w tył — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk tyłem — przechwyt równorącz w podchwyt — powoli kołowrót w przód — opust w przód do wagi w zwieszeniu tyłem — powoli zwieszenie tyłem — cały obrót w prawo na prawej ręce do zwieszenia przodem podchwytem — wydźwig przodem do podporu przodem

nachwytem — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — zeskok kuczny.

W ćwiczeniu na drążku, najwięcej tracili zawodnicy punkty przy przemyku podchwytem, wymyku tyłem i powolnym kołowrocie w przód.

## Kółka.

Ze zwieszenia przodem, powoli o krzyżu wyprostowanym waga w zwieszeniu tyłem — wspieranie chorągiewką do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — kołowrót w tył — spad do zwieszenia przewrotnego — zamachem wykręt w przód o krzyżu wyprostowanym i zwieszeniem przewrotnem tyłem, przemach rozkroczny w przód do zeskoku.

Ćwiczenia na kółkach były opanowane nadzwyczaj dobrze, jest to przyrząd, który nie budził żadnych obaw u zawodników. Zawodnicy osiągali bardzo dobre wyniki, wahające się w granicach od 9 — 10 punktów. Dużą niespodzianką były ćwiczenia na koniu wszerz z łękami. Na tegoroczne zawody nie było rozpisanych ćwiczeń obowiązkowych, tylko zawodnicy sami układali sobie ćwiczenia, lub korzystali z ćwiczeń przez naczelnictwo Zw. przygotowanych, a że za trudność ćwiczenia była dodatkowa ocena, dla tego też, każdy wybierał trudniejsze ćwiczenie by zdobyć jak najwięcej punktów. Tymczasem, o ile na kółkach nie było dużych strat, o tyle na koniu były bardzo znaczne.

Podaję poniżej dowolne ćwiczenie zwycięskiego zastępu.

## Koń wszerz z łękami.

Z podporu przodem na łękach: Przemach okroczny lewą nazewnątrz — przemach okroczny lewą w tył — dwa koła odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na karku — przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — przemach odwrotny lewą — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — dwa koła odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na grzbiecie — przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach odwrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w tył — koło odboczne w prawo — koło odboczne w prawo z obrotem w lewo na prawej ręce do zeskoku.

Wynik zawodów następujący:

1. Zastęp z gn. Król.-Vinohrady . . . . . . . . 552,65 p.
2. Zastęp z gn. Bratisławy . . . . . . . . . . 519,00 p.
3. Zastęp z gn. Zlin . . . . . . . . . . . . 517,75 p.

Dotychczasowy posiadacz tarczy, zastęp z gn. Berno I., dopiero na 4 miejscu.

Bieg na 110 m. z przeszkodami (płotki) i wspinanie po linie 5 m. (dla stopnia wyższego 7 m.), odbywały się zastępami, przyczem czas mierzony był za pomocą elektrycznego przyrządu.

Zawody w zespołach.

Do zawodów w zespołach stanęło 7 grup męskich z poszczególnych okręgów.

Pierwsza wystąpiła drużyna z gn. „Sokół" Prażski, złożona z 10 zawodników. Wykonali ćwiczenia na potrójnych poręczach, ćwicząc pojedyńczo. Za pomocą woltyży, przerzutów i przeskoków, przenosili się z jednych poręczy na drugie z nadzwyczajną sprawnością i pewnością siebie.

Druga drużyna, złożona z 12 druhów starszych, wykonała ćwiczenia żerdziami. Zakończyli ćwiczenia utworzeniem czterech grup i rozwinięciem flag, polskiej, czechosłowackiej, jugosłowiańskiej i rosyjskiej, a jeden z druhów zadeklamował przy akompanjamencie fortepjanu.

Trzecia drużyna — z 8 zawodników, wykonała ćwiczenia wolne obrazowe. Ćwiczący byli zgrani i dokładnie wykonywali wszystkie ćwiczenia, wytrzymując należycie wagi i stania na rękach.

Czwarta drużyna — z 7 zawodników wykonała ćwiczenia z jedną dużą piłką, obiegając w koło, ustawioną na środku sali na stojaki wielką kulę, oznaczającą globus.

Piąta drużyna — z 11 zawodników wykonała ćwiczenia igrzyskowe i grupowe. Ćwiczenia, ułożone pod muzykę, były oryginalne i efektowne zarazem. Ćwiczący kolejno zmienili miejsca i ustawienia, tworzyli coraz to nowe ugrupowania, szybko, swobodnie i bez przerw. Zakończyli ćwiczenia zawaleniem trzypiętrowej piramidy, przyczem wszyscy padli na ziemię i wytrwali tak przez kilka sekund.

Szósta drużyna — „chłopcy z Morawy", odtworzyli za pomocą ćwiczeń, tańców i śpiewu, życiorys wiejskiego parobczaka. Za pomocą ćwiczeń naśladowniczych zobrazowali młodzieńcze swobodne lata w domu rodzicielskim. W drugiej części odtworzyli służbę wojskową i zwyczaje żołnierskie.

W trzeciej części — powrót z wojska, pracę w polu i przy gospodarstwie, następnie zabawy, spory i bójki parobczaków, a w końcu zamaszysty taniec.

Siódma drużyna z 15 zawodników wykonała ćwiczenia t. zw. przygotowujące do sportu. Była to ładna lekcja, wykonana równo, dokładnie i z werwą. Dodatnie wrażenie sprawiały zmiany ustawień, które wykonywano bez uszczerbku dla ciągłości ćwiczeń. Sposób ujęcia, układ i dobór poszczególnych ćwiczeń dowodzi, że autor jest doświadczonym wychowawcą fizycznym i umie dostosować ćwiczenia, odpowiadające sile i sprawności ćwiczących.

Przebieg tegorocznych zawodów gimnastycznych był pod względem organizacyjnym wzorowy. Doświadczone grona kierownicze i liczne zastępy sędziów, spełniły swój obowiązek sumiennie, wykazując swe zamiłowanie i zrozumienie dla sprawy.

Mile spędziłem chwile zarówno na boisku, obserwując zawody, jak i w Domu Tyrsza w gronie przedstawicieli sokolstwa czechosłowackiego i jugosłowiańskiego, na wieczorku powitalnym.

*Fazanowicz.*

# Zawody i pokazy gimnastyczne na igrzyskach olimpijskich w Amsterdamie.

Do męskich zawodów gimnastycznych zgłosiły się następujące państwa:

Ameryka, Anglja, Czechosłowacja, Finlandja, Francja, Holandja, Jugosławja, Luxemburg, Szwajcarja, Węgry i Włochy.

Z Czechosłowacji i Jugosławji stanęły do zawodów drużyny sokole, znane już ze swych zwycięstw na terenie międzynarodowym od roku 1907. Zarówno jedni, jak i drudzy, reprezentowali nietylko swe państwo, którego byli przedstawicielami, lecz również sokolstwo. To też, znani jako niebezpieczni przeciwnicy, pretendujący do pierwszeństwa, spotkali się nietylko w otwartej walce z przeciwnikami tej miary jak Francuzi i Szwajcarzy, ale jeszcze z całym szeregiem intryg, romańskich i germańskich sędziów, przeciwko którym byli bezsilni.

Śledząc zawody od samego początku, zwłaszcza drużyny Szwajcarji, Francji, Czechosłowacji i Jugosławji, które wysunęły się na czoło przy tegorocznych zawodach, miałem sposobność porównać wykonanie ćwiczeń, jak jednych, tak

i drugich.

Szwajcarzy, sławni jako mistrze w woltyżerce na koniu, mieli w swym zespole najlepszych woltyżerów, trzeba im przyznać, że ćwiczenia swoje wykonywali wzorowo, ale zato ćwiczenia ich były prawie wszystkie do siebie podobne, ubogie w kombinacje i jednostronne (koło odboczne lub odwrotne ćwiczyli tylko w jedną stronę). Natomiast zawodnicy sokoli nie ustępowali wiele pod względem wykonania ćwiczeń, zawodnikom szwajcarskim, przyczem ich ćwiczenia były ułożone naprzemianstronnie, co moim zdaniem podnosiło ich wartość. Jednakże sędziowie nie brali pod uwagę układu ćwiczenia, wystarczyło, aby było dostatecznie długie, by ocenić jego jakość. Dlatego też tak rażąca różnica w ocenie, na niekorzyść drużyn sokolich, które w ten sposób odstawione o dziesiątki punktów w tył, nie mogły wyrównać swych strat.

Wogóle Szwajcarzy byli na każdym kroku faworyzowani, mieli przytem ogólne kierownictwo zawodami, a przewodniczący komisji sędziowskiej p. pułk. Huguenin (Szwajcarja), miał duży wpływ na poszczególnych sędziów. Przytem jako autorzy obowiązkowych ćwiczeń zawodniczych *) i trenerzy Holenderczyków, ci ostatni mieli z wdzięczności dla Szwajcarów, byli im we wszystkiem przychylni, mieli swobodę rządzenia się, jak u siebie w domu.

Ostateczny wynik zawodów w zespołach następujący:

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Szwajcarja . . . . . | 1718,625 p. |
| 2. | Czechosłowacja . . . | 1713,75 |
| 3. | Jugosławja . . . . . | 1648,50 |
| 4. | Francja . . . . . . | 1620,75 |
| 5. | Finlandja . . . . . | 1609,28 |
| 6. | Włochy . . . . . . | 1595,625 |
| 7. | Ameryka . . . . . | 1519,125 |
| 8. | Holandja . . . . . | 1365,125 |
| 9. | Luxemburgja . . . . | 1361,50 |
| 10. | Węgrzy . . . . . . | 1344,75 |
| 11. | Anglja . . . . . . . | 1205, |

Wynik w zawodach jednostek:

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Micz G. — Szwajcarja . . . . . | 247,50 |
| 2. | Hänggi H. — Szwajcarja . . . . | 246,625 |
| 3. | Stukelj L. — Jugosławja . . . . | 244,875 |

Następnie zajmują miejsca 4, 5 i 6. Nyberg M. i Savelainen H. — Finlandja i Primožić J. — Jugosławja, wszyscy po 243,75.

Wynik w zawodach jednostek na poszczególnym przyrządzie:

*Drążek:*

1. Micz G. — Szwajcarja . . . . . . 57,50 p.
2. Neri R. — Włochy . . . . . . 57,—
3. Mack E. — Szwajcarja . . . . . 56,75

*Poręcze:*

1. Vacha L. — Czechosłowacja . . . 56,50 p.
2. Primožić — Jugosławja . . . . 55,50
3. Hänggi H. — Szwajcarja . . . . . 54,25

*Koń:*

1. Hänggi H. — Szwajcarja . . . . . 59,50 p.
2. Micz G. — Szwajcarja . . . . . 57,75
3. Savalainen — Finlandja . . . . . 56,50

*Kółka:*

1. Stukelj L. — Jugosławja . . . . 57,75 p.
2. Vacha L. — Czechosłowacja . . . 57,50
3. Löffer E. — Czechosłowacja . . . 55,50

*Przeskok przez konia:*

1. Mack E. — Szwajcarja . . . . . 28,75 p.
2. Löffer E. — Czechosłowacja . . . 28,50
3. Dergam S. — Jugosławja . . . . 28,375

Czechosłowacy o 4,875 p. na drugiem miejscu, a gdyby nie niedozwolone zabiegi, jakich się dopuszczano zarówno przy ocenie ćwiczeń, jakoteż przy przestawianiu sędziów i zastępców, jak to miało miejsce w trzecim dniu zawodów, wynik zawodów okazałby się innym.

(C.d.n.). *Fazanowicz.*

——————

*) Projekt ćwiczeń zawodniczych przedkłada zawsze ten Związek gimn., w którego państwie odbywają się zawody. W tym wypadku Holendrzy udali się z prośbą do Szwajcarów.

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Red. odp. Jan Fazanowicz

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15.